

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3 Центрального района Волгограда»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

основного общего образования

срок реализации программы: 1 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 12,5-13,5 лет.

Количество часов: 35 ч

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень программы: ознакомительный.

Составитель программы:
Учитель физической культуры
Васильев Виктор Александрович.

Волгоград, 2022.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного курса внеурочной разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» декабря 2010 г. № 1897;

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

4. Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897»

5. СанПиНом 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г. (№ 19993) (в действующей редакции от 25.12.2013 №3);

6. Письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 года №08-1786 «О Рабочих программах учебных предметов» ;

7. Требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286 и N 287 (далее - ФГОС НОО и ООО);

8. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

9. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

10. Письмом Минобрнауки от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» с методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

12. Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ «Гимназия № 3 Центрального района Волгограда»

13. Положением об организации внеурочной деятельности МОУ «Гимназия № 3 Центрального района Волгограда»

Программа дополнительного образования «ОФП» разработана на основе обновленных ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г., комплектной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторский коллектив: В. И. Лях, А. А. Задневич. М.: «Просвещение», - 2014 год), а также нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.. Предлагаемая программа по ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 1-4 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту,

Данная программа физкультурно-спортивной направленности адресована обучающимся без предъявления требований к уровню спортивной подготовки и предусматривает последовательное усвоение материала по общефизической подготовке и овладение основными двигательными

навыками в соответствии с возрастом обучающихся на основе учета морфофункциональных, двигательных и психологических возрастных особенностей обучающихся.

Программа направлена на формирование и сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены здоровьесберегающие технологии и лирично — ориентированный. Данная программа физкультурно-спортивной направленности адресована обучающимся 12,5-13,5 лет. без предъявления требований к уровню спортивной подготовки и предусматривает последовательное усвоение материала по общефизической подготовке и овладение основными двигательными навыками в соответствии с возрастом обучающихся на основе учета морфофункциональных, двигательных и психологических возрастных особенностей обучающихся.

Программа направлена на формирование и сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены здоровьесберегающие технологии и лирично — ориентированный подход.

Программа реализуется в течение учебного года — 35 ч.

Программа имеет ознакомительный уровень и рассчитана на обучающихся с основной группой здоровья, не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой.

Занятия по данной программе проводятся с учетом СанПИН согласно учебному плану и расписанию занятий.

Общая нагрузка	Количество часов в неделю	Количество обучающихся в группе
35 ч	1 час в неделю	15

Форма обучения: очная.

Цель и задачи программы.

Основной *целью* программы является:

формирование умений и навыков обучающихся, направленных на ведение здорового образа жизни; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков самоконтроля собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся.

В связи с этим программа призвана решать следующие *задачи*:

Воспитательные:

Формировать ответственное отношение к собственному здоровью; развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость и т. д.) посредством занятий физической культурой и игровыми видами спорта; формировать ценностное отношение к физической культуре и спорту, общее физическое развитие, развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитывать внимание, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность, культуру общения со сверстниками.

Развивающие:

Развивать начальные физические данные обучающихся; обучение знаниям по технике безопасности на занятиях физической культурой и игровыми видами спорта; формирование навыков контроля и самоконтроля при выполнении упражнений и заданий; формирование умений планирования собственной деятельности и ее осуществление с учетом требований техники безопасности.

Обучающие:

Ознакомление детей с основными принципами валеологии, истории физической культуры и спорта, спортивных игр; обучение правилам техники безопасности при проведении занятий; обучение основным техникам и приемам спортивных игр.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты освоения программы:

ценностное отношение обучающихся к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни; коллективизм, взаимопомощь, ответственность, дисциплинированность детей; сформированность у обучающихся основных качеств, необходимых спортсмену: воля, дисциплинированность, ответственность, морально-этические качества личности.

Метапредметные результаты освоения программы:

сформированные личные физические данные ребенка (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); знание правил проведения спортивных игр и участия в них; навыки самоконтроля, обнаружения ошибок при выполнении заданий или участия в спортивных играх; навыки планирования собственной деятельности, ее выполнения с учетом техники безопасности; навыки бесконфликтного общения.

Предметные результаты освоения программы:

знать:

- сведения об игровых видах спорта;
- владеть основными валеологическими терминами и понятиями;
- владеть знаниями о личной гигиене;
- владеть понятиями об общей физической подготовке;

уметь:

- выполнять общеукрепляющие физические упражнения;
- справляться с основными упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость;
- участвовать в игровых видах спорта, согласно правилам игры;
- подбирать информацию на задания по валеологии.

Основные формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, контрольные (итоговые занятия).

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

информационно-познавательные (беседы, показ, презентация); творческие (развивающие игры); мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, эстафета.

3. план программы

№	Наименование раздела, модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Школа здоровья»	5	2	3	Педагогическое наблюдение; рефераты.
2	Общая физическая подготовка	10	3	7	Сдача контрольных упражнений (нормативов); тестирование по ТБ
3	Гимнастика с элементами акробатики	5	2	3	Педагогическое наблюдение; Сдача контрольных нормативов и упражнений
4	Введение в волейбол	5	1	4	Контрольные игры
5	Введение в баскетбол	5	1	4	Контрольные игры
6	Итого:	35	9	22	

4. Содержание разделов (модулей) программы

1. «Школа здоровья» - 5 часов.

Теория — 2 часа.

Твое здоровье, что это? Можно ли самому творить свое здоровье? (1 час). Гигиена юного спортсмена и «секреты» правильного питания (1 час).

Практика -3 часа.

Эмоции. Как с ними справиться в коллективе или секреты общения без конфликтов. (1 час).

Эмоции. (Занятие — практикум «Оценка своего эмоционального состояния») (1 час).

Что такое здоровый образ жизни? Социально-нравственные основы здоровья. Полезные навыки. (1 час).

2. Общая физическая подготовка — 10 часов.

Теория - 3 часа.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Требования к гигиене, одежде, питанию юного спортсмена. (2 часа).

Физическая культура и спорт в России. (1 час).

Гигиена физических упражнений и отдых. (1 час).

Практика — 7 часов.

Игры малой подвижности (2 часа).

«Чет — нечет», «Чемпион наоборот», «Спящий пират», «Шарф, сшитый по кругу», «Горелки», «Кот и мышь» и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа).

Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, лапы, мяч, гантели) (2 часа).

Комплексы упражнений на осанку и упражнения средней подвижности. (2 часа).

3. *Гимнастика с элементами акробатики - 5 часов.*

Теория - 2 часа.

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Виды основных гимнастических снарядов. История развития гимнастики в России.

Практика - 3 часа.

Виды группировок, ОРУ с элементами растяжки (1 час).

Опорный прыжок, ОРУ в парах, преодоление гимнастической полосы препятствий (1 час).

Гимнастическая эстафета (1 час).

4. *Введение в волейбол - 5 часов*

Теория - 2 часа.

Техника безопасности в спортзале при игровых видах спорта. Правила игры. (1 час).

Развитие волейбола как вида спорта в России. Стойка игрока. Ведение и подача мяча (1 час).

Практика — 3 часа.

Стойка игрока. Перемещение игрока в стойке. подача мяча. Прием передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. (2 часа).

Специальные беговые упражнения, движения игрока на месте. Передача мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

5. *Ведение в баскетбол — 5 часов.*

Теория — 1 часа.

Техника безопасности в спортивном зале при игровых видах спорта. Развитие баскетбола в России. Правила и техника игры. (2 часа).

Практика — 4 часа.

Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры с баскетбольным мячом (1 час).

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами. Бросок в кольцо. Подвижные игры с мячом. (1 час).

Упражнения на координацию и ловкость. Игра мини-баскетбол. (1 час).

Эстафета с мячом. Закрепление различных видов подачи мяча. (1 час).

5. *Методические материалы программы*

5.1 Наименование методик, используемых в программе.

Технология коллективного взаимообучения

Технология основана на принципе сотрудничества. Коллективная форма обучения дает возможность трудиться на занятии всем обучающимся, при этом в том темпоритме, какой выбирает для себя каждый. Взаимопомощь является важным качеством учебного занятия, построенного с учетом данной технологии.

Технология развивающего обучения

Технология позволяет регулировать процесс физического и психического развития ребенка, что предполагает организацию обучения по принципам от меньшего к большему, от простого к сложному, от низшего к высшему. Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога.

Технология игровой деятельности

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесбережение - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Предполагает:

Использование данных о состоянии здоровья обучающихся и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Учет особенностей возрастного развития детей и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы.

Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения.

Использование разнообразных приемов здоровьесбережения, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности детей (соблюдение гигиенических норм, физкультпаузы, релаксация, арттерапия искусством и пр.).

Картотека малоподвижных игр для обучающихся

Игра "Рыжий".

Подготовка к игре: Берете нарежете из бумаги карточки и пишете на них, в самом простом варианте человеческие качества, типа "Красивый(ая)", "Шустрый(ая)", "Зануда", "Неповоротливый(ая)" и т.д. Обязательно, чтобы это могло относиться как к мальчику, так и к девочке.

Проведение игры: Это можно провести, где угодно и с каким угодно количеством людей (ну правда не меньше 3). Ведущий начинает - он берет карточку, читает ее про себя, не показывая никому, и отдает эту карточку тому, кто подходит под это определение. Человек, получая эту карточку, не читает её, а складывает себе в карман и берёт у ведущего другую карточку, читает её и передаёт ведущему, на ушко шепча кому ее отдать (т.е. тому, кто, как он считает, подходит под определение, написанное в карточке). Ведущий идет дальше и все повторяется заново, только с другими.

Ведущих иметь лучше двоих: они все это делают одновременно, что затрудняет игрокам проследить от кого пришла к нему карточка. Можно одновременно с этим проводить с детьми беседу,

нравоучение, обсуждение чего-либо (вожатые обычно играют в эту игру во время чаепития). Когда все карточки розданы, игроки по-очереди читают свои карточки и сразу видно кто есть кто в коллективе. Обычно эту игру проводят в начале смены, когда дети друг друга почти не знают и потом в течение смены и тут сразу видно как меняется распределение карточек между участниками по ходу знакомства друг с другом. Детям эта игра нравится и можно с ними играть по несколько раз подряд и хоть каждый день.

При составлении карточек следует учесть, что карточки могут попадать только к очень узкому кругу игрокам (т.е. к самым активным, для это что-то вроде флирта друг с другом) и поэтому надо писать и такие не очень популярные карточки, типа "Тихоня", "Неуклюжий" или просто индивидуальные (под характер определенных детей, как правило самых неактивных и за шуганных) типа - "Самые длинные волосы", "Самый низкий" и т.д.

Когда вы поднаторите в составлении карточек для игры, можно будет писать на карточку не простое определение, а например фразы из популярных песен ("А ты такой холодный..", и т.д.) или строки известных стихов ("Я вас любил, чего же боле..").

1. Тропинка

Эту игру можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе. Все участники встают и становятся в затылок за ведущим. Участники идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. Ведущий может меняться (он может стать в конец змейки), тогда у каждого появляется возможность побывать в этой роли. Кто был самым оригинальным ведущим?

Интересен вариант игры, когда все участники с закрытыми глазами цепочкой (держась за руки) следуют за ведущим. Препятствия в этом случае должны быть настоящими - поваленные деревья, ямы, деревья и т.д. Перед играющими ставится задача - не разорвать цепочку, не потерять соседа. В ходе игры у участников вырабатывается доверие друг к другу, появляется желание помочь идущему за тобой товарищу.

Ведущему хорошо иметь двух помощников, которые помогут ему обеспечить безопасность играющих.

2. Опаздывающее зеркало

Внимание! Садитесь поудобнее. Первый справа, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и не спеша прихорашиваетесь. Сделали одно движение - задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение - пауза, третье - снова пауза. Сосед слева, вы повторяете движение первого ведущего только тогда, когда он начнет второе движение, третий слева повторит движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже сделает третье.

Таким образом движения ведущего будут повторяться всеми сидящими в полукруге с отставанием на одно движение. Кто копирует движения наиболее тщательно?

3. Иноходец (соревнование-эстафета)

Участники игры разбиваются на две команды и становятся друг другу в затылок. Командам нужно пройти необычным шагом всего несколько метров. Участник проходит дистанцию и возвращается к команде, за ним - следующий и так далее. Шаг такой: правую ногу заносите назад за левую и

ставьте как можно дальше вперед. Затем левую ногу заносите за правую и так далее, кто быстрее. Побеждает команда, члены которой пройдут быстрее и с наименьшим числом падений.

4. Телеграф пантомимой

Участники разбиваются на две команды, становятся лицом друг к другу. Ведущий тихо говорит одной команде какое-нибудь существительное, после чего игроки изображают это слово мимикой и жестами для игроков противоположной команды до тех пор, пока партнер из противоположной команды не отгадает ваше слово. Кто интереснее изображал слово?

Кто быстрее догадался?

5. Словесный волейбол

Все становятся в круг. Кидаем мяч через центр круга. При этом называем слово, существительное. Тот, кто ловит мяч, одновременно добавляет подходящий по смыслу глагол. Например, "облако" - плывет, "костер" - горит, кто называет бессмыслицу - выходит из игры. Остаются самые сообразительные.

"ПЯТЕРКИ"

Карточки, на которых написаны сказочные или литературные персонажи, получают все участники игры. Пять персонажей из одного и того же произведения должны отыскать друг друга и проинсценировать фрагмент из сказки или рассказа.

ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК

Ребята, в руках у меня сундучок. Этот сундучок непростой. В нем лежат вещи, которые потерялись из разных книжек. Помогите мне, ребята, вернуть вещи на свои места.

1. Какие странные зеленые очки. Сквозь них все кажется изумрудным. Из какой книги эти очки?
2. А вот хрустальная туфелька. Такая крошечная. В руке умещается. Кто ее потерял, помните?
3. Сколько тут орешков! Ух, как много! Да непростые, все скорлупки золотые, ядра - чистый изумруд. Чьи это орешки? Из какой сказки?
4. Какое красивое яблоко! Все зернышки в нем светятся. Но лучше не трогать его, оно ядовитое. Кто и кому принес его? В каком произведении?

ЗАГАДОЧНЫЙ ПРЕДМЕТ

Выбрав водящего и попросив его выйти из комнаты, участники игры садятся по кругу: по уговору они задумывают какой-нибудь предмет. Водящий возвращается в комнату и подходит по очереди к участникам игры. Каждый называет какое-нибудь одно качество задуманного предмета. Один, например, говорит: "круглый". "Овальный" - утверждает другой. "Белый"... "Полосатый"... "Сладкий"... "Сочный" - "Арбуз" - догадывается водящий по этим как будто разноречивым признакам.

ОБИТАТЕЛИ ЗООСАДА

У каждого играющего лист бумаги и карандаш. В течение 1-2 минут нужно написать как можно больше названий зверей, птиц, рыб и других обитателей зоосада. Названия лучше всего записывать столбиком. Затем все по очереди зачитывают свои слова. Если зачитываемое слово есть у кого-либо, он говорит: "Есть!" Все записавшие его зачеркивают это слово. После того, как все прочтут записи, каждый считает количество незачеркнутых слов. Выигрывает тот, у кого их останется больше. "НЕ СОРОКА, НЕ ВОРОНА"

Игра для двух больших команд, которые собрались, например, на летней эстраде лагеря.

Для игры понадобятся карточки с изображением птиц. Для одной команды такие: снегиря, аиста, удода, воробья, пингвина, чайки и сороки. А для другой - голубя, дятла, совы, кукушки, страуса, чижа и вороны.

Птицы эти легко узнаваемы. И среди них две нелетающие - пингвин и страус. На них ведущий по ходу игры должен остановить внимание вопросом: эта птица летает? (Только не в самом начале игры, а когда попадает карточка с этой птицей.)

Начинается игра с обращения ведущего к игрокам:

- Скажи-ка, синица - это птица? (дружный ответ ребят)

- А пингвин? Если в ответах разнобой, ведущий с улыбкой корректирует ответ и продолжает:

- А сейчас посмотрим, какая команда узнает больше птиц. Вы готовы? Тогда начинаем:

Не сорока, не ворона и не чайка. А какая это птица? Отвечай-ка!

В это время ведущий уже подошел к любому из игроков первой команды и показывает ему первую карточку. Ответ игрока должен быть полным - он начинается словами: "Не сорока, не ворона", а дальше называется изображенная на рисунке птица, например:

Не сорока, не ворона, а снегирь!

Или:

Не сорока, не ворона, а сова!

Назвал птицу правильно - команде очко.

Не узнал птицу - проси помощи в своей команде: молча возьми за руку того, кто должен ответить за тебя. Если не успеешь взять его за руку - сгорает пол-очка. Если успел и сосед ответил за тебя - команда выигрывает пол-очка.

Для второй команды игроков слова ведущего другие:

Не сорока, не ворона и не чиж. А какая это птица - что молчишь?

Ведущему лучше всего обращаться поочередно то к одной, то к другой команде и вести игру в

бодром темпе. И хорошо, если у него будут два помощника: у одного - карточки для одной команды, у другого - для другой. Несмотря на то, что для одной из команд звучат слова:

Не сорока, не ворона и не чайка -

в ходе игры все же попадутся им и чайка, и сорока. Проверка внимания и сообразительности! Как они поведут себя в этой ситуации? Ведь нельзя ответить так, например:

Не сорока, не ворона, а сорока...

Картотека ОРУ без предметов

1. Комплекс упражнений без предметов

1.И. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в стороны; 3 — руки вверх и хлопок над головой; 4 — дугами наружу руки вниз.

2.И. п. — то же. 1 — присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п.

3.И. п. — о. с, руки на пояс. 1 — наклон вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон назад, руки в стороны; 4 — и. п.

4.И. п. — то же. 1 — упор присев; 2 — упор стоя согнувшись; 3 — упор присев; 4 — и. п.

5.И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — мах правой влево, дугами влево, руки вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же с левой ноги.

6.И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — согнуть.

2. Комплекс упражнений без предметов

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).

13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).

14. Лежа выполнять движение ногами — «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

15. Спокойная ходьба.

Картотека ОРУ с предметами

1. ОРУ с набивным мячом.

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

2. Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки при сколиотической болезни (основной период)

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, пятки на скамейке. 1-6 – прогнуться в спине, упор на затылок, плечевой пояс и пятки; 7-8 – и. п.
2. И. п. – лежа на животе, стопы на скамейке, руки в стороны. 1 – прогнуться, руки отвести вверх назад; 2-3 – удерживать положение; 4 – и. п.

3. И.п. – сидя на скамейке, ноги выпрямить и приподнять от пола. Упражнение «Гармошка». Сгибание-разгибание туловища с подтягиванием коленей к животу.
4. И.п. – упор стоя, руки на скамейке. «Отжимания», сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку.
5. И.п. – лежа на скамейке на животе. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
6. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки вверх, ноги поднять до угла 45°. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками
7. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки вверх. Упражнение «Самовытяжение».

3. Комплекс упражнений с набивным мячом при нарушении осанки

1. И.п. – о.с, мяч внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п.
2. И.п. – о.с, мяч перед грудью. Приседания, мяч вперед.
3. И.п. – лежа на спине, мяч вверх. 1 – сед, мяч вверх; 2 – наклон вперед, касаясь мячом носков; 3 – сед, мяч вверх;
- 4 – и. п. 4. И.п. – лежа на животе, мяч вверх. Упражнение «Лодочка». Удерживать 6 счетов; 7-8 – и.п. Упражнения в парах
5. Мяч у каждого. Перебрасывание и перекатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь
6. И.п. – лежа на животе напротив друг друга на расстоянии 4 м. Прокатывание мяча друг другу.
7. И.п. – сед спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища.

4. ОРУ с гантелями.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – Поднять руки назад вверх, левую вперед на носок;
- 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 2. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки в стороны тыльной стороной вверх; 2 – повернуть кисти тыльной стороной вниз; 3 – повернуть ладони тыльной стороной вверх; 4 – опустить руки и.п. 3. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки к плечам ладонями вниз; 2 – руки вверх, поворачивая кисти ладонями внутрь; 3 – повернуть кисти тыльной стороной внутрь; 4 – через стороны руки вниз, и.п.
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед ладонями внутрь; 2 – глубокий присед на носках, руки в стороны, не меняя положение кистей; 3 – встать, руки вперед. 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед; 2 – наклониться вперед, руки вниз. 3 – выпрямиться руки вперед; 4 – и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – наклониться влево, сгибая при этом правую руку, подтягивая кисть под плечо, а левую руку по мере наклона опуская вниз, не отводя ее от ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс. 1 – левую руку в сторону, поворачивая туловище налево; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
8. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны ладонями кверху, мах правой вперед; 3 – приставить ногу, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.
9. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.

5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности для обучающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал портфели и сумки.
7. Травмоопасность в спортивном зале :
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога дополнительного образования или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания педагога дополнительного образования.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога дополнительного образования.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога дополнительного образования.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой , чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога дополнительного образования.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения педагога дополнительного образования.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом педагогу
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара , по указанию педагога дополнительного образования быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде педагога дополнительного образования спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите педагогу.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
 - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

5.3. Система воспитательной работы с обучающимися (мероприятия вне учебного плана).

Воспитательная *цель*: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации в занятиях физической культуры и спорта.

Задачи:

обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья; пропаганда здорового образа жизни; создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка; совершенствование патриотического воспитания; укрепление связей «семья-центр».

б. Оценочные материалы программы.

б.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации.

В течение освоения общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривается *промежуточная аттестация* (декабрь) в формате сдачи контрольных нормативов и *итоговая аттестация* (май), в состав которой входит тестирование по базовым знаниям здоровьесбережения и сдачи итоговых контрольных нормативов (игр) с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся.

Контрольные нормативы
для сдачи промежуточной аттестации и критерии оценки к ним

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7

13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

Требования к итоговой аттестации (контрольная игра - баскетбол)

В процессе игры просматриваются следующие умения и навыки игроков

Приемы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Ведение мяча и наведение броска

Критерии оценки:

Правильное выполнение всех элементов в процессе контрольной игры - «хорошо».
Выполнение половины (50 % приемов) - «удовлетворительно».

Тест

Тема: «Основы здорового образа жизни».

Вариант 1

- 1) Что такое движение?
 - А) естественная потребность организма человека.
 - Б) безусловный рефлекс человека.
 - В) перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

- 2) Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?
 - А) скелет и мышцы.
 - Б) политические взгляды.
 - В) нижние конечности.
 - Г) зубы.

- 3) Как называется недостаток движения?
 - А) гиперактивность.
 - Б) гиподинамия.
 - В) гидроцефалия.
 - Г) энцефалит.

- 4) Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:
 - А) с 12:00 до 14:00.

- Б) с 07:00 до 10:00
- В) с 21:00 до 00:00
- Г) весь день
- Д) этих пиков не существует

5) Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- А) 30 см
- Б) 45 см
- В) 150 см
- Г) 300 см
- Д) 100 см

Правильные ответы: 1)А 2)А 3)Б 4)Б 5)В

Вариант 2.

1) Сколько необходимо спать школьнику?

- А) 6-8 часов.
- Б) 8-10 часов.
- В) 10-12 часов.
- Г) 4-6 часов

2) Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к:

- А) 10-14 годам.
- Б) 16-20 годам.
- В) 20-24 годам.
- Г) 40- 44 годам.

3) Как называется избыток движения?

- А) гиперактивность.
- Б) гиподинамия.
- В) гидроцефалия.
- Г) энцефалит.

4) Как правильно носить школьный рюкзак для профилактики сколиоза?

- А) на левом плече.
- Б) на левом плече.
- В) носить в руках
- Г) на двух плечах

5) Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

- А) 1 или 2
- Б) 2 или 3
- В) 3 или 4
- Г) 4 или 5
- Д) 5 или 6

Правильные ответы: 1)А 2)В 3)А 4)Г 5) Г

6.2.Иные оценочные материалы

Список тем рефератов по валеологии

Физическая активность и здоровье:

1. Вред гиподинамии
2. Профилактика опорно-двигательного аппарата (плоскостопие и сколиоз). Лечебная гимнастика

Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии:

1. Иммунопрофилактика: взгляд в прошлое и будущее
2. Инфекционные болезни и проблемы долголетия
3. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями

Травматизм и его профилактика

1. Первая помощь при растяжениях и вывихах
2. Первая помощь при переломах костей
3. Первая помощь при ожогах и обморожениях
4. Первая помощь при остановке кровотечений
5. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболеваний бешенством

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них:

1. Сердечно-сосудистые заболевания. Меры профилактики
2. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
3. Донорские традиции в России
4. Склероз сосудов и меры его предупреждения

Гигиена дыхания:

1. Гигиена воздуха. Чистый воздух – залог здоровья
2. Влияние никотина на органы дыхания
3. Предупреждение повреждений голосового аппарата
4. Респираторные заболевания, профилактика
5. Бронхиальная астма, меры первой помощи
6. Техника безопасности при работе с ядохимикатами

Гигиена питания:

1. Витамины. История букв с цифрами
2. Микробатъя наши старшие
3. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов
4. Пищевые отравления, меры первой помощи
5. Инфекционные болезни (дизентерия, холера)
6. Профилактика неинфекционных заболеваний (камни желчных протоков и желчного пузыря, язва желудка, изжога)
7. Глистные инвазии, их предупреждение и лечение
8. Вредное действие алкоголя и курения на органы пищеварения

Гигиена кожи:

1. Грибковые заболевания кожи. Меры профилактики
2. Первая помощь при ожогах и обморожениях
3. Уход за кожей и волосами. Рецепты наших бабушек.
4. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах
5. Гигиенические требования к одежде.
6. Лечебная и декоративная косметика

Репродуктивная система:

1. СПИД. Причины иммунодефицита

Памятка КАК РАБОТАТЬ НАД РЕФЕРАТОМ

I. Работа над рефератом начинается с **выбора темы**. Выбирая тему, задай сам себе следующие вопросы:

1. Действительно ли мне это интересно?

2. Какую практическую пользу мне принесет данная работа (кроме положительной оценки)?

Если тема тебя действительно интересует, ты хорошо понимаешь значимость для тебя данной работы, сообщи о своем выборе учителю.

II. Теперь тебе предстоит четко сформулировать **цель работы**.

III. Следующий очень важный этап работы над рефератом – **составление плана**, в котором тобой будут определены все его части, включая вводную и заключительную.

IV. Теперь тебе необходимо начать **сбор информации**. Первое, что необходимо сделать, – это посоветоваться с учителем, где и какую информацию по выбранной тобой теме можно получить. Скорее всего, учитель поможет тебе составить ориентировочный список литературы для работы над рефератом.

V. Покажи свой список родителям: возможно, какие-то книги и материалы есть у вас дома. В любом

случае тебе необходимо будет отправиться в библиотеку и медиатеку.

VI. Когда у тебя будет собрана вся необходимая для составления реферата информация, приступай к ее **изучению**. Хорошо, если ты уже умеешь пользоваться компьютером (в противном случае тебе понадобится черновик). Получая необходимые сведения по выбранной теме из различных источников, записывай их в компьютер или на черновик.

VII. Систематизируй полученную информацию в соответствии с ранее составленным планом, делая собственные выводы и заключения по каждому разделу (параграфу, части) твоей работы.

VIII. В заключительной части тебе необходимо **обобщить все вышесказанное**, вернувшись к цели работы.

IX. Как **оформить реферат**, подробно расскажет учитель, мы дадим лишь несколько общих рекомендаций:

1. Титульный лист должен содержать название, фамилию и имя ученика, класс, номер школы, учебный год.
2. Хорошо, если ты сумеешь набрать работу на компьютере и распечатать.
3. Введение, разделы (параграфы) и заключение должны быть выделены (*заголовками, красной строкой, полужирным шрифтом и т. д.*)
4. Если ты хочешь проиллюстрировать свою работу рисунками, схемами, фотографиями и др., помести их в конце в качестве пронумерованных приложений (*в тексте в соответствующем месте в скобках укажи номер приложения*).
5. В конце работы не забудь поместить список используемой литературы. По каждому произведению укажи: Ф.И.О. автора, название книги, издательство, год издания

Информационное обеспечение программы

1. Нормативно-правовое обеспечение программы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

2. Список литературы для педагога дополнительного образования

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. - 256 с. 21
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва {Текст}/ А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.– 72 с.
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебнометодическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
12. Пятсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
- Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36- 37.
13. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002. -26 с.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: «Академия», 2001. - 368 с.
16. Столяров В.И. Стань спартанцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартанской культуры», Центр культуры здоровья и спартанского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.
17. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с. 22
18. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.

8. Летний краткосрочный образовательный модуль «Лето, солнце, баскетбол!» (24 часа).

Актуальность программы обусловлена тем, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Не секрет, что в летний (каникулярный) период большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Командные игры, такие как баскетбол, футбол, волейбол, – одни из самых захватывающих и зрелищных.

Баскетбол является одним из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития.

Вместе с этим игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол – одно из средств физического развития и воспитания молодежи. Для него характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Актуальность программы определяется ее направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся в каникулярный период.

Краткосрочный образовательный модуль «Лето, солнце, баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирован на *удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом и направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; на организацию летней кампании в МАУ ДО ДЮЦ «Вероника» города Тюмени.*

Педагогическая целесообразность краткосрочного образовательного модуля связана с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. 294 приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125), и ориентирована на организацию летней оздоровительной кампании для детей всех категорий, без предъявления требований к уровню

спортивной подготовки обучающихся и реализуется в течение 4 недель (24 часа) в период летней оздоровительной кампании согласно Муниципальному заданию и локальным актам МАУ ДО «ДЮЦ «Вероника» в 2020 году.

Краткосрочный образовательный реализуется согласно требованиям СанПИН.

Общая нагрузка	Количество часов в неделю	Количество обучающихся в группе
24 часа	4 часа в течение 4 недель (согласно Муниципальному заданию МАУ ДО «ДЮЦ «Вероника» города Тюмени» и локальным актам учреждения. 2 x 45 минут с перерывом 15 минут (2 раза в неделю согласно расписанию)	12-15 человек.

Лето – отличный период для организации досуга детей посредством командных игровых видов спорта, в частности баскетбола. Программа предполагает изучение базовых технических и тактических элементов игры в баскетбол во взаимосвязи с общеукрепляющими упражнениями и игровой деятельностью в рамках минитурнира внутри группы по баскетболу 3 на 3 (или 2 на 2, в зависимости от количественного состава группы).

Цель краткосрочного образовательного модуля:

формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни средствами игры в баскетбол в период организация летней оздоровительной кампании.

Задачи краткосрочного образовательного модуля

Образовательные:

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях;
- обучить основным техническим (ведение, передачи, броски мяча в кольцо) и тактическим (взаимодействие в парах, в тройках в нападении и защите) элементам игры в баскетбол.

Развивающие:

- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой средствами баскетбола.

Воспитательные:

- получение опыта игры в баскетбол в команде, участие в мини-турнире по баскетболу; развитие умений работать в команде, воспитание ответственности, силы воли.

Краткосрочный образовательный модуль «Лето, солнце, баскетбол» ориентирован на детей 9–12 лет, желающих познакомиться с избранным командным видом спорта и не имеющих противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Реализация краткосрочного образовательного модуля предполагается на базе групп обучающихся по ДООП «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР» и всех желающих обучающихся с согласия законных представителей

Литература для педагога дополнительного образования

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
2. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
3. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт», - 2002 г.
5. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
9. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>. .